

Om du mår bra så mår jag bra!  
Kan en relation hålla hela livet?

Parterapi med ungavuxna..

Jag kommer att berätta om mitt arbete med unga par, närheten till den egna ursprungsfamiljen finns mer närvarande, unga vuxna som fortfarande kanske längtar och söker efter en familj de aldrig haft, familjen blir deras livsprojekt, något som de vill ge, men kanske aldrig fått.

Sophia sa: Plötsligt ser jag att jag gör som min mamma, den här irriterade rösten , det är ju hennes röst, jag som trodde att jag hade gjort annorlunda

Peter sa: Jag har haft fem pappor, jag vet inte vem jag är och vem jag försöker vara!

Frågor kommer:

Kan man leva tillsammans hela livet?

Vet du hur man gör då?

Jag vet inte hur det ska vara i en relation? Jag har aldrig sett eller varit med om en relation som har varit bra!

Jag möter många frågor som inte har några enkla svar eller inga svar alls, men frågorna måste ställas, saknaden och bristen på egna fungerande föräldrar och andra vuxna kommer i ljuset under våra samtal.

Pelle och Lena är 25 respektive 28 år. Det är en grå måndag i mitten av mars det regnar blåser och är kallt därute. De sitter i ett av väntrummen där två par har möjlighet att få plats. Det finns en öppen spis, på golvet ligger en gammal persisk röd matta och paren sitter på gamla stolar i olika modeller från början av 1900 talet.

Pelle och Lena ser lite nervöst glada ut där de sitter, förvånat ser de upp då jag frågar dem om de ska träffa mig.

De båda kommer in i mitt rum och kommenterar något de ser och att det känns varmt. Ingen av dem har tidigare gått i samtal och det är första gången som de söker hjälp för sin relation. De vet inte alls vad de ska förvänta sig. Jag har dem båda framför mig i var sin svart snurr fåtölj.

Trots att rummet vetter mot Götgatan hörs inte bilarna något särskilt, det är lugnt, varmt och tyst på mottagningen. Pelle ser enkelt ut genom fönstret då han är vänd ditåt, Lena är vänd mot en bokhylla där det finns en skulptur av ett par som samtalar med varandra, deras intimitet i kontakten finns som subtila gesterna mellan dem.

Mitt framför dem sitter jag och bakom mig finns en stor färgrik tavla från djurgårdsbrunnskanalen.

Jag ser på dem båda, jag känner mig glad över att de är hos mig och att de har tagit sig själva och sin relation på allvar. Jag möter Lenas blick, hon har bruna stora ögon, och när jag håller kvar blicken och ser på henne en stund kommer hennes tårar, de rinner sakta ner för hennes kinder.

Jag säger: Jag förstår att det kan väcka många olika sorters känslor att komma hit till mig. Först tänkte jag att ni båda ska få berätta för mig vad det är som gör att var och en av er är här idag, vad är det var och en av er vill ska bli annorlunda i er gemensamma relation?

Jag förstår att det är något som skaver och jag vill gärna höra var sin berättelse en i taget.

Inledningen är ju alltid viktigt, lika viktigt för par som för enskilda. Att båda två känner sig sedda och får ett utrymme lägger grunden för vårt fortsatta gemensamma arbete. Redan i inledningen lägger jag stor vikt vid vars och ens egen upplevelse av relationen och därmed även det egna ansvaret för sig själv. Om paret redan från början kan känna sig avslappnade och trygga i samtalet gör det stor skillnad för vårt kommande arbete. Unga par är lite mer oroliga för vad det kan innebära att komma på samtal. Jag brukar lägga ned lite extra tid på att göra det så bekvämt som möjligt för dem för att de ska kunna slappna av.

Att intervjua var och en för sig och den andre i paret bara får lyssna är både pedagogiskt och ger mig möjligheten att få lära känna var och en utifrån deras egna berättelse, ofta kommer jag redan då in på ursprungsfamiljen.

Jag får en berättelse från var och en utifrån sig själv och sina egna behov och beskrivningar av relationen, samtidigt får den andre lyssna utan att flika in något. Att bara luta sig tillbaka för att lyssna, att kunna stoppa impulserna att rätta den andres historia är pedagogiskt och skapar trygghet och lugn i rummet. Struktur och hållande är A och O i det inledande samtalet, båda är

rädda upprivna, oroliga att de inte ska bli förstådda, att känna sig anklagad att inte duga.

Jag har även möjlighet att komma med följdfrågor utifrån vad som dyker upp inom mig.

Jag ger mig inte förrän jag förstår:

Det kan låta så här:

-Vi kan inte prata med varandra alls det blir bara bråk om allting, jag blir arg och säger dumma saker och så går jag därifrån.

Här stannar jag upp och vill ha exempel, vad menar du med prata, går? Hur då menar du, går du ut genom dörren och kommer inte tillbaka på flera timmar eller går du bara iväg till ett annat rum? Vad säger du när du går?

Du blir arg säger du, kan du berätta mer för mig om det vad är du arg på och vad finns det för fler känslor i din ilska?

Oftast kommer det inte fram någonting nytt sakligt men däremot kan var och en bli mer öppen och sårbar i samtalen med mig, detta ger ofta en positiv klang och skapar trygghet i vårt arbete.

Unga par frågar ofta hur ska det vara i en relation?

Vad kan man förvänta sig, de egna föräldrarnas relation finns mer närvarande. Vi kan inte kommunicera med varandra, det blir bråk om småsaker.

Att separera är ingen självklarhet men det kan vara möjlighet då konflikterna eller kontakten mellan två människor av olika skäl har brutits och går inte att reparera eller återupprätta, någon i paret har tappat motivation och lust att undersöka, nyfikenheten är borta.

Jag arbetar med par i alla olika åldrar från 20 åringar till människor i övre 70 års åldern. Par som varit ett par i 45-50 år och par som varit ett par i 1 år.

Så det finns inga enkla vägar eller metoder till att få det bättre i sin relation eller att hindra att en separation fullföljs.

*Att mötas är att öppna alla sinnen, att inte rädas det jag känner eller ser, för det kan lika gärna vara något som bara finns inom mig, en tolkning av dig som skett i ljuset av mig själv. Skräcken att förlora dig, att förlora kontakten just nu, jag behöver vara modig för att kunna visa mig sårbar.*

En relation är en färskvara som i första hand gestaltar sig via den kommunikation (allt som sägs till varandra) som finns mellan de människor som har en kärleksrelation. Tolkningar, tonfall, ickeverbal kommunikation ligger som en våt matta över samtalet då kontakten brutits, d.v.s. då den genuina och känslomässiga nyfikenheten har försvunnit mellan dem. Var och en i paret är upptagen av sig själv, sina egna behov och längtan samt en starkt närvarande känsla av att inte känna sig förstörd eller respekterad för de känslor man har. Kärleken har blivit otrygg en osäker plats att vara på, hotet om att förlora anknytningen eller länken mellan dem väcker skräck och vänds som fiendlighet istället för att öppna upp sårbarheten och längtan till att knyta an igen.

Jag hör denna beskrivning hos de flesta människor jag möter, det centrala är känslan av att inte känna sig respekterad eller förstörd. Ingen i paret vågar vara i sin längtan och sin sårbarhet, man är rädd för att inte bli mottagen, accepterad, eller förstörd, det vill säga: att känna sig älskad för den man är, att kunna vara sig själv.

När samtalen och beskrivningar till mig blir fler och jag tillslut kan få en bild av var och ens behov i relationen, var och ens sårbarhet kan få skymta fram under våra samtal. Att nå varandra att känna kontakt är framförallt att våga vara sårbara tillsammans.

Metoder för att nå möjligheten att återupprätta kontakten igen är många. För unga par brukar jag ganska snabbt lyfta in ursprungsfamiljen, de tidiga barn/förälder relationen finns alltid med i en relation men ser förstas ut på olika sätt. Att externalisera sitt eget inre barn och genom det få ökad förståelse för sin sårbarhet är en metod.

Ibland kan man göra det genom att använda träfigurer som kan gestalta olika situationer i uppväxten eller en situation här och nu. Ibland är det väldigt hjälpsamt att gestalta en situation som känns svår med figurerna. Min erfarenhet är att förståelsen för sig själv och för den andre ökar och bidrar till att kunna närma sig de sårbara känslorna.

Solens strålar försöker ta sig in i mitt vårmutsiga avgasfönster. Framför mig finns två tomma skinnfåtöljer de känns varma så här i vår sommarsol. Solen reflekterar in i mitt rum, dammkornen lyser som små mini stjärnor, virvlar runt i luften. Jag lutar mig tillbaka och tänker på en relation som alldeles strax

kommer in och intar mitt scenutrymme. Två personers behov, lust glädje och sårbarhet och ensamhet kommer att fylla denna scen med sin relation.

Josefine och Fredrik kommer in och sätter sig, vi har setts några gånger. De är 25 och 28 år mellan dem finns besvikelser över att relationen inte blivit såsom de önskat. Han beskriver att det är meningslöst det spelar ingen roll vad han än gör så räcker det inte för Josefine. Hon är besviken för att han är lat och bara tänker på sig själv och sina behov, ser inte henne.

Bråken eskalerar och Fredrik lämnar henne då han inte står ut längre.

Hur vi pratar med varandra blir/är vår relation.

Maktkampen är en lång längtan att bli sedd.

Kontakten är bruten, de ser inte på varandra i rummet, ansiktsuttrycken är neutrala, lite vax betonade.

Det som återkommer är längtan efter att bli sedd och känna sig förstådd. Bekräftelsebehovet söker sig ibland utanför relationen, besvikelsen över att inte bli sedd, uppskattad och förstådd.

Plötsligt vänds blicken åt något annat håll, någon finns där utanför och ser lockande och glad ut, nej förresten är det kanske jag skapar stunder där andra bekräftar mig så att jag känner mig bra och vacker!!!

Helvete! Det var inte det jag ville, jag ville ju ha din kärlek, din förståelse, men jag är så rädd för att du inte kan eller vill ge mig den, det kommer att krossa mig! Jag är så rädd att förlora dig så jag vågar inte vara sårbar med dig. Därför är det lättare att söka något utanför vår relation, så jag slipper vara i min längtan efter dig utan att du ser mig. Jag bråkar och skriker, ställer till scener hela tiden för att du ska se mig, men ingenting blir bättre. Du kryper bara längre och längre in i ditt skal och jag har förlorat dig!

Varje par har olika anknytnings krokar, hur de krokar i varandra, unga par har inte så lång tid utan sina ursprungsrelationer vilket gör att det kan bli svårare att se upprepningen i det mönster som skapas i kärleksrelationen.

När väl kontakten etablerats med paret, det brukar ta en terapitimme att knyta an så kan vi börja arbeta. Jag slås av att mina egna föreställningar om de människor jag möter blir ett verktyg men aldrig någon sanning om vilka de är.

Valter och Emma 28 år båda två de skaffade barn tidigt så de har en 4 och en 6 åring. Jag möter en kvinnlig egen företagare kraftfull energiskt drivande, samtidigt en liten flicka som utsatts för övergrepp som barn. Vårt arbete blev att den lilla flickans sårbarhet fick skynta fram och hon vågade berätta om vad som gjort henne ledsen i sin relation med Valter. Stor förvåning hos Valter, hur är det möjligt att du inte har berättat, för henne var det självklart hon drar slutsatsen att han inte älskar henne och hon startar ett eget parallell liv för att överleva, precis som hon alltid gjort, hennes överlevnad har varit en egen parallell värld där hon är helt fri och kan göra vad som helst (drivkraften). Ibland arbetar jag med träfigurer, att gestalta en situation som känns svår, när orden inte räcker till eller inte finns för att beskriva, ibland förstår inte jag vad som händer och jag ber dem att göra en scen med träfigurerna.

- Vadå? Ska jag leka med dem?
- Ja! Det blir bra, gör det så kan jag bättre förstå det du vill berätta!

Oftast väcker det starka känslor när de ser scenen även när de rör figurerna så bli det tydligare.

En ung man ställde upp två figurer den ena som var han själv och den andra var hon, han åkte jojo i närhet avstånd hela tiden, plötsligt förstod hon och såg något helt annat, hon såg honom utifrån och där fick hon kontakt med sin empati och han vågade då visa mer sårbara känslor.

Bild 1 :

Bild 2:

Per och Anna: de söker för att konflikterna eskalerar, hennes ilska blir ohanterlig, ett raseri som hon inte vet var det kommer ifrån. Anna kan bli arg när deras barn är i närheten, Per ställer sig då framför barnet för att skydda och konflikten blir ett faktum. När vi gjorde bilden frigjordes känslor och de kunde förstå.

Bild 3: Kvinnan känner sig ensam han är aldrig med henne och barnen.

Bild 4: Han upplever att han inte får vara med.

.

När kontakten bryts väcker det ångesten att förlora (anknytningen), här kommer vi i kontakt med skräcken och rädslan som är förknippad med att vara barn och rädd att förlora sin förälder.

För att kunna vara sårbar och visa sina behov så behöver relationen kännas säker och trygg. Unga par som kommer har oftast med sig destruktiva mönster och upplevelser i nära relationer

Vi tillsammans arbetar först med att trygga relationen, förstå sin sårbarhet för att sedan vara modig nog att visa/ vara i den.

Att göra allting tillsammans:

Inte rationella skäl, umgås i vardagen. Livet är tisdagar och torsdagar, hur ska ni hitta guldkanten i vardagen? Semestern oftast inga problem men det räcker inte

Kommunikationsleken:

Min pinne hittad på vätterns strand

Endast jagbudskap, man får inte kritisera, tolka eller förändra något som sagts.

Spegla tillbaka in tonande, bejakande kärleksfullt i en förståelseanda.

Övningen slipar lite kanter och öppnar ett litet fönster till trygghet

De flesta grälen är i själva verket protester mot bristen på känslomässig kontakt och samhörighet.

Anknytningsteorin lär oss att vår älskade är vår tillflykt i livet, när vi inte når fram känner vi oss ensamma och hjälplösa.

För de människor som har nötta och kanske trasiga första band i livet kan känslan av oenighet kännas som ett verkligt hot, rädslan blir ilska och vi kan bli klängiga, krävande för att få tröst eller undandragande för att lugna och skydda oss själva. Dessa mönster upprepas som onda cirklar, samspelet ökar otryggheten i relationen och kontakten bryts.

En i paret har gått i terapi, ångesten har minskat, klängigheten försvunnit, hennes behov av att han hela tiden varit på har hjälpt henne att vara i kontakten, just därför valde hon honom en gång. Efter att hans terapi avslutats och han har fått hjälp med sin ångest och klängighet sjunker kontakten undan för att till slut vara borta, hon tar upp separation som lösning.

I arbetet med mig synliggörs detta och en kontakt kan återupprättas eller återskapas på ett nytt sätt.

Att göra allt tillsammans samvaro, tiden, pratat det är roligare att vara två när man viker tvätten lagar mat diskar städar handlar m.m.